

سبک زندگی مطلوب بر اساس دیدگاه ارتباطی (ارتباط انسان با خود، خداوند، دیگران و طبیعت)

عبدالله معتمدی^۱

چکیده

تعاریف متعددی از سبک زندگی ارائه شده است. براساس تعریفی که سازمان بهداشت جهانی، از سبک زندگی ارائه کرده است گفته شده است: سبک زندگی به معنای شیوه‌ای از زندگی است که مبتنی بر الگوهای قابل شناسایی از رفتاری است که از طریق فعل و انفعال بین ویژگیهای شخصی فرد، تعاملات اجتماعی و شرایط اقتصادی اجتماعی و محیطی زندگی فرد تعیین می‌شود (WHO، ۱۹۹۸). سبک زندگی می‌تواند براساس شاخص‌هایی مانند انتخاب‌های تغذیه‌ای فرد، سطح فعالیت بدنی و رفتارهای وی حالت سالم یا ناسالم داشته باشد (لانگمن، ۲۰۰۸). مفهوم «سبک زندگی» را آلفرد آدلر در سال ۱۹۰۰ بیان کرد. به اعتقاد آدلر با مشاهده برخورد افراد با سه تکلیف مهم زندگی خود که عبارتند از: کار، جامعه و روابط صمیمانه، می‌توان به شیوه زندگی آنها پی برد. زیرا شیوه زندگی در انتخاب کار، نحوه ارتباط با دیگران و عشق منعکس می‌شود (شارف، ۱۹۹۶). به نقل از بشیری، علیزاده و کرمی، ۱۳۸۵. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ج ۶، شماره ۲۱)

واژگان کلیدی: سبک زندگی مطلوب، دیدگاه ارتباطی، ارتباط با خود، خداوند، دیگران و طبیعت.

مقدمه

مطالعات متعددی در مورد سبک زندگی در ایران انجام شده است که این مطالعات یا عمدتاً به رابطه سبک زندگی با متغیرهای مرتبط با سلامت پرداخته‌اند (مانند: مشکئی، توکلی و بحری، ۱۳۸۹؛ منصوریان و همکاران، ۱۳۹۱؛ عابدی و همکاران، ۱۳۹۰)، یا به رابطه سبک زندگی با متغیرهای روان‌شناختی پرداخته‌اند (مانند: پورغفاری، پاشا و عطاری، ۱۳۸۸؛ دهقان‌زاده، جعفرآقایی و تبری، ۱۳۹۱)، یا سبک زندگی را در مطالعات اجتماعی بررسی کرده‌اند (مانند: ذوالفقاری و سلطانی، ۱۳۸۹. سرایی و پورجیلی، ۱۳۸۶)، و یا با نگرشی فرهنگی، سبک زندگی بررسی شده است (فاضلی، ۱۳۸۷). در عین حال سبک زندگی با رویکرد ارزش‌های دینی نیز در برخی تحقیقات انجام شده است (نصرتی و ذوالفقاری، ۱۳۹۱).

در اینجا سبک زندگی مطلوب آن نوع از سبک زندگی است که متناسب با تعالیم و آموزه‌های اسلامی در چارچوب دیدگاه ارتباطی تنظیم شده باشد. دیدگاه ارتباطی دیدگاهی روان‌شناختی از شخصیت انسان است که براساس آن شناخت شخصیت از طریق شناخت نوع ارتباط‌هایی که فرد با خود، خداوند، دیگران و طبیعت برقرار می‌کند میسر می‌شود. این دیدگاه با یک رویکرد تحولی نوع ارتباط‌های چهارگانه فوق را در مراحل مختلف رشد تشریح و جهت‌گیری‌های فرد را معین می‌سازد (معمدی، ۱۳۹۱).

سبک زندگی وقتی مطلوب و متناسب با ارزش‌های اسلامی است که فرد به تمام روابط چهارگانه (ارتباط با خدا، خود، دیگران و طبیعت) توجه داشته و اهمیت هر یک از این تعاملات را در چارچوبی که دستورات اسلامی مشخص کرده‌اند مدنظر داشته و نسبت به آنها غفلت نرزد. اگر بپذیریم که تمامیت شخصیت هر فرد نتیجه سبک زندگی است که او برای خود انتخاب کرده است به اهمیت اصلاح سبک زندگی پی خواهیم برد. و نکته‌ای که به طور تلویحی از این بحث به عنوان پیش فرض برای خود قرار داده ایم این است که اولاً طبیعت اولیه

انسان را تربیت نشده دانسته^۱ و سپس معتقدیم که جهت گیری مناسب سبک زندگی می تواند این طبیعت اولیه را تربیت نماید.

نتیجه سبک زندگی با رویکرد ارتباطی می تواند در مسیر رشد تمامیت شخصیت فرد استعدادها و را شکوفا و فرد را به کمالی که مستحق آن است برساند. شناخت نسبت به خود، داشتن یک نگرش واقع بینانه از ضعف ها و توانایی های خود، تکیه کردن بر توانایی ها و استعدادها و توفیق بیشتر در تعامل بهینه با دیگران، خداوند و طبیعت می تواند نتیجه ارتباط با خود باشد. همچنین وقتی فردی با خداوند ارتباط برقرار می کند و این ارتباط نه اتفاقی، فصلی و صرفاً در موارد بحرانی است بلکه در متن زندگی خود این ارتباط را به شکل مستمر، دایمی و برای هر لحظه تعریف کرده است این فرد از این رابطه وابسته و دلبسته به خداوند می شود و سعی می کند برای تعمیق ارتباط خود دستورات الهی را انجام و از منهیات الهی پرهیز کند. چیزی را درست بداند و چیزی را انجام بدهد که خداوند فرموده است و این به معنای انتخاب سبک خاصی از زندگی است. همینطور ارتباط های دیگری که فرد با دیگران و طبیعت بر مبنای دستورات الهی برقرار می کند می تواند به عنوان سبکی از زندگی منجر فلاح و رستگاری فرد شوند.

این سؤال مطرح است که در ارتباط های چهارگانه فوق مهمترین مؤلفه هایی که در هر یک از ارتباط ها باید مورد توجه قرار گیرد کدامند و دامنه آنها چگونه است؟ ذیلاً تلاش می شود تا با مروری بر آیات و احادیث مهمترین مؤلفه های هر حوزه ارتباطی معرفی شود:

۱- سبک زندگی مبتنی بر رابطه فرد با خود

اهمیت ارتباطی که فرد می تواند با خود برقرار کند از جهات مختلف در فرهنگ اسلامی مورد توجه قرار گرفته است. به نحوی که امکان تعامل سازنده فرد با دیگران و با طبیعت و ارتباط با

۱- امام باقر علیه السلام فرمودند: طبیعت بشر با شهوت و میل و حرص و ترس و خشم و لذت آمیخته شده است جز آنکه در بین مردم کسانی هستند که این پیوند و کشش طبیعی را با نیروی تقوی و حیا و تنزه مهار کرده اند (فلسفی، ۱۳۶۸).

خداوند تحت تأثیر کمیت و کیفیت ارتباط با خود قرار می‌گیرد. ذیلاً مصادیقی از ارتباط فرد با خود برمبنای آموزه‌های اسلامی ارایه می‌شود. هریک از این موارد جایگاه سبک زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی را مشخص می‌کند. درواقع انتظار می‌رود یک فرد با تلاشی که برای تحقق موارد زیر دارد به سوی سبک زندگی مطلوب (سبک زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی) حرکت نماید.

۱. خودشناسی: خودشناسی فرایند مواجهه فرد با خویش است و می‌تواند به نحو مستمر، لحظه‌ای یا به صورت تأخیری باشد. همان گونه که می‌تواند به صورت تجربه‌ای، شهودی یا تدبری و سنجش‌گرانه باشد. این فرایند می‌تواند معطوف به شناخت توان، کمال، امکانات، احساسات، آفت‌ها و عیب‌های خویش باشد. شئون مختلف من، گونه‌های خودشناسی را رقم می‌زند (قراملکی، ۱۳۹۰) امام علی (ع) فرمودند: بهترین معرفت برای انسان خودشناسی است^۱ (جعفری، ۱۳۸۰، ص ۲۶۷). همچنین امام می‌فرمایند: بهترین تعقل فکر در خودشناسی است. کسی که خود را شناخت با چراغ عقل راه سعادت خویش را پیدا می‌کند و آن کس که از خود غافل و بیخبر بود به گمراهی می‌رود^۲ (جعفری، ۱۳۸۰، ص ۲۶۷). خودشناسی حاصل تمرکز فرد بر خود و توانایی اخذ بازخورد از بیرون خود به منظور شناخت هر چه بیشتر توانایی‌ها و ناتوانی‌های خود است. شناخت توانایی‌ها و ناتوانی‌ها بخشی حاصل تمرکز ذهنی و روانی فرد است که تلاش می‌کند از روش درون‌نگری نسبت به خود وقوف پیدا کند و به نوعی با خود ارتباط برقرار می‌کند و بخشی حاصل اطلاعاتی است که ما از ویژگی‌های خود از بیرون دریافت می‌کنیم. اعم از آنچه افراد دیگر در مورد صفات خاص ما بازخوردی فراهم می‌سازند یا آنچه از صفات کلی انسانی به ما منعکس می‌شود. دامنه شخصیت انسان‌ها بسیار گسترده است آنچنانکه فهم حدود و ابعاد آن برای فرد و دیگران در مواردی غیرقابل تصور است. مولای

۱- افضل المعرفة معرفة الانسان لنفسه

۲- افضل العقل معرفة المرء نفسه فمن عرف نفسه عقل و من جهلها ضل.

متقیان امام علی(ع) فرموده‌اند: «اتزعم انک جرم صغیر و فیک انطوی العالم الاکبر» یعنی آیا تصور کرده‌ای که تو جسم کوچکی هستی و حال آنکه دنیای بزرگی در درون تو نهفته است. شناخت این ابعاد آنچنان اهمیتی دارد که پیامبر (ص) می‌فرماید: «من عرف نفسه فقد عرفه ربه» یعنی هر کس خود را شناخت آنگاه می‌تواند خدای خود را بشناسد.

۲. تفکر: پیامبر اسلام(ص) فرمودند: «أكثرُوا التّفکّر». اندیشه بسیار کنید. و یا فرمودند: «لا عبادةٌ مثل التّفکّر» یعنی عبادتی چون تفکر نیست. یک مؤلفه دیگر از ارتباطی که فرد با خود برقرار می‌کند در حوزه تفکر اتفاق می‌افتد. ضمن آنکه دامنه این تفکر می‌تواند فراتر از فرد باشد. گفته شده است: تفکر در خصوصیات مخلوقات: انسان را به مبدأ جهان و صفات عالیه او آشنا می‌کند، و تفکر در نفس خود مرحله بندگی و وظیفه داشتن و اطاعت اوامر پروردگار متعال را تعلیم می‌کند، و تفکر در اعمال و رفتار خود و دیگران، نواقص و عیوب و نقاط ضعف خود را نشان می‌دهد، و تفکر در حالات گذشتگان، انسان را برای عواقب امور و نتایج اعمال و مراحل خوشبختی و گرفتاری و عالم ما وراء طبیعت متوجه می‌کند (مصطفوی، ۱۳۶۰، ص ۱۱۷). امیر مؤمنان به فرزندش امام حسین علیهما السلام می‌فرماید: کسی که بدون عاقبت اندیشی خود را در کارها گرفتار کند در معرض حوادث است، فکر کردن پیش از عمل تو را از پشیمانی حفظ کند. هر کس که در نظرات مختلف با دقت نظر کند نقاط ضعف را دریابد (جعفری، ۱۳۸۰، ص ۸۴).

۳. محاسبه و مراقبت نفس: پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «عودوا قلوبکم التّرقّب». دل‌های خویش را به مراقبت عادت دهید. غوالی اللئالی در پاره اخبار روایت شده که شخصی به نام مجاشع خدمت رسول خدا صلی الله علیه و آله وارد شد و عرضه داشت یا رسول الله راه شناخت حق چیست؟ فرمود خودشناسی و معرفت نفس. عرض کرد. راه متابعت و پیروی از حق چگونه است؟ فرمود. مخالفت نمودن با خواسته‌های نفس. عرضه داشت. راه به دست آوردن رضایت و خوشنودی حق چیست؟ فرمود دشمن داشتن و بدبینی به نفس. عرضه داشت.

فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی

راه رسیدن به حق چیست؟ فرمود دوری کردن از نفس عرضه داشت راه اطاعت و فرمانبری از حق چیست؟ فرمود عصیان و نافرمانی نفس؟ عرضه داشت راه در یاد حق بودن چیست؟ فرمود فراموش کردن نفس. عرضه داشت راه نزدیک شدن بحق چیست؟ فرمود فاصله گرفتن و دور شدن از نفس. عرضه داشت راه آشنائی و مأنوس بودن با حق چیست؟ فرمود. وحشت داشتن از نفس و بیگانه شدن با او عرضه داشت راه بیگانه شدن از نفس چگونه است؟ فرمود استمداد و یاری خواستن از حق برای سرکوبی نفس.

امام علی(ع) فرمودند: هر که به حساب خود برسد بر عیب‌های خویش آگاه شود و به گناهانش احاطه یابد و از خدا در گذشتن از گناهان و اصلاح عیب‌هایش را درخواست نماید^۱ (علی محمودی، ۱۳۸۱). امام صادق(ع) فرمودند: کسی خوشبخت و سعادت‌مند است که لحظاتی (و ساعاتی) با خود خلوت کند و تنها نشیند (و در آن خلوت و تنهایی) به خود (و محاسبه نفس خود، و سنجیدن احوال و اعمال خود، در ارتباط با خدا و خلق خدا) پردازد^۲ (حکیمی و آرام، ۱۳۶۴، ص ۵۱۲). همچنین امام علی(ع) فرمودند: هر کس از خود حساب بکشد از مداهنه و سهل انگاری در امان ماند^۳ (علی محمودی، ۱۳۸۱).

۴. انتخاب چارچوب جهت گیری مناسب: بدون شک نوع نگاه و ارزیابی که ما از هستی داریم به رفتار ما جهت می‌دهد. می‌توان ادعا کرد یکی از مهمترین برنامه‌های انبیا الهی اصلاح نگرش انسان‌ها به هستی بوده است. آنگونه که برای موضوعات مختلف اهمیت قایل هستیم به سمت آنها جذب یا از آنها فاصله می‌گیریم. نیاز به داشتن چارچوب جهت گیری از جمله نیازهایی است که مورد تأکید اریک فرام نیز قرار گرفته است (کریمی، ۱۳۹۰).

۱- من حاسب نفسه وقف علی عیوبه و احاط بذنوبه و استقال الذنوب و اصلح العیوب

۲- السعید من وجد فی نفسه خلوة یشغل بها.

۳- من تعاهد نفسه بالمحاسبة امن فیها المداهنة

۲. سبک زندگی مبتنی بر رابطه فرد با خدا

ادیان الهی و به طور خاص دین مبین اسلام رشد و تکامل انسان را منوط به فهم درست او از رابطه‌ای که با خالق یکتا باید داشته باشد می‌دانند. انبیا الهی تلاش کردند تا انسان‌ها نسبت خود را با خداوند دریافته و متناسب با این نسبت و رابطه، به وظایف خود عمل کنند. قرآن می‌فرماید: ای انسان ما تو را خلق کردیم. از ذات تو آگاهیم، جایگاه تو جایگاه رفیعی است. برای آنکه تو به جایگاه رفیع خود برسی ما از تو عهد گرفتیم که بنده کسی جز خداوند نباشی و بر صراط مستقیم باشی. به تو گفتیم که اگر لغزشی پیش آمد زود بازگرد درهای رحمت خود را برای تو بازگذاشته‌ایم. ما از رگ گردن تو به تو نزدیک‌تریم و شاهد رفتار هستیم. امام عسکری (ع) می‌فرماید: مبدا در رابطه با خدا راه تفریط و تضييع را پیش بگیرد که زیانکار خواهید بود. مرگ و بدبختی باد بر کسانی که دست از اطاعت خدا بردارند و پند و اندرز اولیای خدا را نپذیرند (حکیمی و آرام، ۱۳۶۴، ص ۳۱۷). موارد زیر مصادیقی از رابطه فرد با خداوند است که رعایت آنها لازمه سبک زندگی مطلوب است.

۱. خود را در محضر خداوند دیدن: ایمان به این موضوع و این احساس که عالم محضر خداوند است و خداوند در همه حال و در همه مکان‌ها و زمان‌ها ناظر بر رفتار ماست اگر به درستی در ما ریشه دار شود نوع رفتار، گفتار، اندیشه، قضاوت و احساس ما از بدترین شرایط یا بهترین شرایط بسیار متفاوت از هنگامی است که به این موضوع اعتقاد نداشته باشیم. وقتی در اوج گرفتاری و استیصال بتوانیم حضور خداوند مهربان را بر شرایط خود احساس کنیم، تسکین پیدا می‌کنیم. قدرت خداوند را بزرگتر از مشکلات می‌بینیم و احساس قدرت می‌کنیم. وقتی خود را در خلوت و جلوت در محضر خدا بدانیم تسلط بیشتری بر رفتار خود پیدا می‌کنیم و خطای کمتری مرتکب می‌شویم. در هر مکان و زمان بی‌واسطه می‌توانیم خداوند را مخاطب قرار دهیم و برای کارهایمان از او استمداد بطلبیم.

۲. اطاعت از خداوند: مؤلفه دیگر از ارتباط فرد با خداوند در زمینه اطاعت از خداوند است. با اطاعت از فرامین الهی فرد تلاش می‌کند رابطه خود را با خداوند تحکیم بخشد. فردی که از این طریق با خداوند ارتباط برقرار می‌کند محبوب خداوند می‌شود رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: محبوب‌ترین مؤمنان نزد خدا، کسی است که، وجود خود را در اطاعت خدا، قرار دهد و به اَمّت پیامبرش پند دهد و در فکر عیب‌های خویش باشد و آنها را اصلاح نماید و به یادگیری خود پردازد، و آنگاه عمل کند و به دیگران هم بیاموزد (سلگی نهاوندی، ۱۳۷۶). از امام علی (ع) نقل شده است که: خوشبخت کسی است که از روی اخلاص اطاعت خدا کند^۱ (صابری یزدی، ۱۳۷۵).

۳. کمک خواستن از خداوند: از ویژگی‌های اساسی انسان که به دلیل اهمیت در نظر برخی صاحب‌نظران عناصر اصلی معرف شخصیت انسان دانسته شده‌اند، نیازهای انسان است. نیازهای انسان متعدد و فراگیر است. این نیازها فرد را به سوی ارضا و رفع نیاز می‌کشاند. خداوند برای هر نیازی برآورنده نیازی خلق کرده است اما در عین حال فلاح رستگاری انسان را در گرو آن دانسته است که انسان برای رفع نیازهای خود تنها از او کمک جوید. این کمک طلبی از خداوند هم معرف قدرت فهم انسان و هم بی‌نیاز شدن او از دیگران باعث رشد و اعتلای شخصیت او می‌شود.

۴. شکرگذاری: انسانی که خود را در محضر خدا ببیند و نقش هدایت‌های الهی و برخورداریش از نعمات الهی را درک کند در مقابل این همه لطف الهی شکرگذار خواهد بود و این یعنی ارتباطی با خداوند در همه حال برای تشکر از نعمت‌هایی که فراتر از شایستگی فرد نثارش شده است.

۱- السّعیّد من أخلص الطّاعة.

۳. سبک زندگی مبتنی بر رابطه فرد با دیگران

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است ارتباط با دیگران امری طبیعی تلقی می‌شود با این وصف درک اهمیت ارتباط با دیگران و کیفیت این ارتباط در رابطه با سبک زندگی مطلوب حائز اهمیت است. امیر المؤمنین (ع) در وصیت خود هنگام وفاتش فرمود: لازم است با یک دیگر رابطه داشته باشید و به یک دیگر بذل و بخشش نمائید و از قطع رابطه و پشت کردن به یک دیگر پرهیز کنید^۱ (صابری یزدی، ۱۳۷۵). عبد الله بن یحیی کاهلی می‌گوید: از امام صادق (ع) شنیدم که می‌فرمود: با یک دیگر رابطه داشته باشید و به یک دیگر نیکی و محبت و مهربانی کنید^۲ (الکافی ۲/ ۱۷۵ البحار ۷۴/ ۴۰۱).

امام صادق (ع) فرمودند: شما از دیگران ناگزیرید. هیچ کس در زندگی از مردمان دیگر بی نیاز نیست، و ناگزیر بعضی به بعضی دیگر نیاز دارند^۳ (حکیمی و آرام، ۱۳۶۴، ص ۴۰۸). قبلاً از اهمیت خودشناسی صحبت شد، یکی از عواملی که به خودشناسی ما کمک می‌کند دیگران هستند. امام علی (ع) فرمودند: نظر خواستن عین هدایت است؛ و هر که خود را از نظر دیگران بی نیاز ببیند به مخاطره افتد^۴ (حکیمی و آرام، ۱۳۶۴، ص ۳۱۵). علاوه بر این بر اساس آموزه‌های اسلامی ارتباط با دیگران حد و مرزهای خاص خود را دارد. هرچند اصل بر ارتباط است اما رعایت این حد و مرزها در جای خود ضروری است. آنچنانکه از پیامبر (ص) نقل شده است: اگر کسی بی‌آنکه نیازمند باشد، چیزی را از دیگران درخواست کند، چنان است که گویی پاره‌ای آتش را می‌خورد^۵. ذیلاً چند مؤلفه مهم از ارتباط با دیگران که در عین حال مصادیقی از سبک زندگی مطلوب نیز تلقی می‌شوند معرفی می‌شود:

۱- علیکم بالتواصل والتبادل وإياکم والتدابیر والتقاطع.

۲- عن عبد الله بن یحیی الكاهلی قال: سمعت ابا عبد الله عليه السلام يقول: تواصلوا و تباروا و تراحموا و تعاطفوا.

۳- إنه لا بد لكم من الناس. إن أحدا لا يستغنى عن الناس حياته، و الناس لا بد لبعضهم من بعض.

۴- الاستشارة عين الهداية، و قد خاطر من استغنى برأيه

۵- من سأل من غير فقر فكأنما يأكل الجمر

۱. خدمت به دیگران: یک شکل از ارتباط با دیگران می‌تواند خدمت کردن به آنها باشد. در نگرش اسلام نیازهایی که مردم از ما طلب می‌کنند، نعمت‌هایی الهی قلمداد شده است.^۱ گفته شده است که امام علی بن الحسین علیهما السلام مسافرت نمی‌کرد مگر با کسانی که او را نمی‌شناختند، و با آنان شرط می‌کرد که او خدمت دیگران را در تمامی احتیاجاتشان بعهده داشته باشد (آقا نجفی اصفهانی، بی تا، ص ۳۲۵). و رسول خدا (ص) می‌فرمود: آیا کسی از شماها نمی‌تواند مانند ابی‌ضمضم باشد؟ گفتند: یا رسول الله ابوضمضم کیست؟ فرمود: ابوضمضم مردی از امت‌های گذشته بود، و هر روز چون صبح می‌کرد می‌گفت: پروردگارا من آبرو و عنوان خود را برای خدمت به مردم و بندگان تو وقف کرده‌ام (مصطفوی، ۱۳۶۰، ص ۲۵۳).

۲. احترام به دیگران: لازمه یک ارتباط مستحکم با دیگران این است که افکار، رفتار، عقاید و به طور کلی شخصیت آنها از سوی ما محترم شمرده شود. احترام به دیگران، رغبت ارتباط با ما را زیاده‌تر می‌کند. خدای تعالی به سبب ترک احترام دیگران، مرد را مبتلا به بلا می‌نماید (مسترحمی، ۱۳۶۶، ص ۱۳۰). امام صادق (ع) از پیامبر (ص) نقل فرموده است که سه چیز دوستی انسان را برای برادر مسلماننش خالص می‌گرداند: ۱- با خوشرویی او را ملاقات کند؛ ۲- در مجلس به او جا دهد؛ ۳- او را با بهترین نام‌ها بخواند (فارابی یعسوب عباسی علی کمر، ۱۳۸۰، ص ۵۰).

۳. دوست داشتن دیگران: یکی از ویژگی‌های پیامبر اسلام این بود که با عشق و محبتی که به انسان‌ها داشت آنچنان برای اصلاح امور آنها خود را به زحمت می‌انداخت که خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبر می‌فرماید: «لعلک باخع نفسک». از امام صادق (ع) نقل شده که رسول خدا (ص) فرمود: دوستی با مردم نیمی از عقل است^۲ (صابری یزدی، ۱۳۷۵، ص ۳۹۶).

۱- ان حوائج الناس اليکم من نعم الله

۲- التّوّدّد إلى النّاس نصف العقل.

همچنین از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: دو مسلمان که به یک دیگر می‌رسند بهترینشان کسی است که همراه خود را بیشتر دوست داشته باشد.^۱ (صابری یزدی، ۱۳۷۵، ص ۳۹۷). و مجدداً از امام صادق (ع) نقل شده است که فرمود: امیر المؤمنین (ع) فرموده است: مؤمن مورد انس قرار می‌گیرد. کسی که نه انس بگیرد و نه دیگران با او انس داشته باشند خیری در او نیست.^۲ (خرمشاهی و انصاری، ۱۳۷۶، ص ۳۹۷). امام علی (ع) به پسرش محمد حنفیه می‌فرماید، پسر! به همه مردم نیکی و احسان کن همان گونه که دوست داری در حق تو نیکی و احسان کنند؛ چیزی را برای ایشان بپسند که برای خود می‌پسندی، و چیزی را در حق دیگران ناپسند شمار که در حق خود ناپسند می‌شماری؛ و خلق و خوی خود را با مردمان نیکو کن^۳ (حکیمی و آرام، ۱۳۶۴، ص ۴۳۹).

۴. رعایت حقوق دیگران: در تعامل با دیگران باید حقوق اساسی آنها را رعایت کنیم. از معصومین (ع) نقل شده است که زیر پا گذاردن و عدم رعایت حقوق [دیگران] خواری و مذلت آورد، و بی‌شک هر فردی را در [توجیه] آن وادار به دروغگوئی می‌سازد (جعفری، ۱۳۸۰، ص ۳۳۹).

۵. نپرداختن به عیوب دیگران: رسول خدا (ص) فرمودند: در پی کشف اسرار و زشتی‌های مردم نباشید زیرا کسی که در پی زشتی برادرش باشد خدا هم زشتی او را دنبال می‌کند و هر کس خدا بدی‌های او را دنبال کند او را درون خانه‌اش رسوا می‌کند^۴ (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص ۴۸۹). غزالی (به نقل از قراملکی، ۱۳۹۱) گفته است: بیشتر خلق عیب‌های خود ندانند و خاشه‌ای در چشم دیگران ببینند و در چشم خود تنه درخت نبینند. همچنین از قول معصوم (ع)

۱- إِنْ الْمُسْلِمِينَ يَلْتَقِيَانِ فَأَفْضَلُهُمَا أَشَدُّهُمَا حُبًّا لِصَاحِبِهِ.

۲- الْمُؤْمِنُ مَأْلُوفٌ وَلَا خَيْرَ فِيمَنْ لَا يَأْلَفُ وَلَا يُؤْلَفُ.

۳- الامام علی «ع» - لولده محمد - رضی الله عنه - یا بنی! أحسن الی جمیع الناس كما تحب أن یحسن إلیک، و ارض لهم ما ترضاه لنفسک، و استقیح من نفسک ما تستقیحه من غیرک، و حسن خلقک مع الناس.

۴- لا تتبعوا عوراتهم، فانه من تتبع عوره اخیه تتبع الله عورته و من تتبع الله عورته یفضحه فی جوف یتنه.

گفته شده است: طوبی لمن شغله عیبه ان عیوب الناس. یعنی خوشا به حال کسی که توجه به عیوب خودش مانع از این می شود که به عیوب مردم پردازد.

۴. سبک زندگی مبتنی بر رابطه فرد با طبیعت

طبیعت در طول تاریخ و در اندیشه‌ها و آثار نویسندگان و شاعران بزرگ جایگاه ویژه ای داشته است. نویسندگان و شاعران با داشتن دیدگاه‌ها و اندیشه‌های مختلف با طبیعت روبرو گشته و در آثار خود طبیعت را آنگونه که می فهمیده‌اند توصیف کرده‌اند. در بین مکتب‌های ادبی مختلف مکتب رمانتیسیم به طبیعت اهمیت ویژه‌ای بخشیده است و نویسندگان و شاعران رمانتیک با دیدگاهی عاطفی و احساسی با طبیعت و پدیده‌های آن مواجه شده‌اند. با اشعار و آثار غنایی خود طبیعت را توصیف نموده‌اند (پروینی و جعفری، ۱۳۸۵، ص ۴۲). تفکر درباره طبیعت، اجزا و عناصر آن و قوانین و نظام حاکم بر جهان هستی یکی از مقولات بسیار مهمی است که متون اسلامی به عنوان یکی از ابزار شناخت مؤکداً انسان را به آن ترغیب و توصیه می‌نمایند. قرآن تمام عالم طبیعت را یکسره آیه و نشانه برای شناخت ماوراء طبیعت می‌خواند (مطهری، ۱۳۶۷). فراوانی واژه‌های مربوط به طبیعت در قرآن، نامگذاری سوره‌های قرآن با برخی عناصر طبیعی و سوگند قرآن به بعضی از پدیده‌های طبیعی، همگی حاکی از توجه خاص اسلام به طبیعت است. کوه محل تجلی پروردگار^۱، پرندگان لشکر خداوند^۲، دریا خوان گسترده نعمات الهی^۳ و درخت وسیله گفتگوی خداوند با حضرت موسی(ع)^۴ عنوان شده است (امین زاده، ۱۳۸۲).

۱. استفاده کردن از طبیعت: خداوند طبیعت را مسخر انسان قرار داده است تا بتواند از آن استفاده کند قرآن کریم در بخشی از آیه ۶۵ سوره حج می فرماید: «الم تر ان الله سخر لکم ما

۱- اعراف، ۱۴۳.

۲- سوره فیل، ۳ و ۵ و سوره نمل، ۲۲.

۳- نحل، ۱۴.

۴- قصص، ۳۰.

فی الارض» آیا ندیده‌ای که خدا آنچه در زمین است به نفع شما رام گردانید. همچنین قرآن کریم در آیه ۸۷ سوره مائده با مخاطب قرار دادن مؤمنان می‌فرماید: «یا ایها الذین امنوا لا تحرموا طیبیت ما احل الله لکم و لا تعتدوا ان الله لا یحب المعتدین» ای کسانی که ایمان آورده‌اید چیزهای پاکیزه‌ای را که خدا برای (استفاده) شما حلال کرده است حرام شمارید و از حد مگذرید که خداوند از حد گذرندگان را دوست نمی‌دارد.

۲. محافظت از طبیعت: شرط بهره برداری صحیح از طبیعت آن است که انسان به ارتباط بهینه با طبیعت نیز توجه داشته باشد. امین زاده (۱۳۸۲). در مقاله‌ای تحت عنوان جهان بینی دینی و محیط زیست (در آمدی بر نگرش اسلام به طبیعت)، به خوبی دیدگاه سلام را در مورد طبیعت و مهمتر از آن حفاظت از طبیعت توضیح داده است. در قسمتی از این مقاله آمده است: تخریب و آلودگی محیط زیست مانعی برای انسان در جهت راه جستن به عالم ملکوت و عبور از جهان جمادی و طبیعت به درون پدیده‌ها و عمق و باطن آنها نیز می‌باشد. بی جهت نیست که هدف از ارتباط با طبیعت در اسلام بهره‌وری صرف از آن نیست بلکه تفکر اسلامی منادی «تداوم کمال» همه موجودات است. گفته شده است در آموزه‌های دینی برای کسانی که در احیا و نگهداری محیط زیست می‌کوشند پاداش مادی و معنوی فراوانی ذکر شده است برای نمونه رسول خدا (ص) می‌فرماید: هر کس درختی بکارد خدا به اندازه محصول آن برایش پاداش می‌نویسد^۱ (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص ۶۸۸).

۳. عبرت آموزی از طبیعت: در آیات ۴۳ و ۴۴ سوره نور می‌خوانیم: اَلَمْ تَرَ اِنَّ اللّٰهَ یُزِجِی سَحَابًا ثُمَّ یُؤَلِّفُ بَیْنَهُنَّ ثُمَّ یَجْعَلُهُ رُكَامًا فَتَرَى الْوَدْقَ یَخْرُجُ مِنْ خِلَالِهٖ وَ یُنزَلُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ جِبَالٍ فِیْهَا مِنْ بَرَدٍ فِیْصِیْبُ بِهٖ مَنْ یَّشَاءُ وَ یَصْرِفُهُ عَنْ مَنْ یَّشَاءُ یَکَادُ سَنَا بَرْقِهٖ یَذْهَبُ بِالْاَبْصَارِ. یُقَلِّبُ اللّٰهُ اللَّیْلَ وَ النَّهَارَ اِنَّ فِیْ ذٰلِكَ لَعِبْرَةً لِّاُولِی الْاَبْصَارِ «۱». شهید مطهری (۱۳۶۹)، در کتاب آشنایی با قرآن در تفسیر این آیات می‌نویسند: همه این آیات یک هدف را تعقیب می‌کند و آن هدف همین است

۱- ما من رجل یغرسا الا کتب الله له من الاجر قدر ما یرخرج من ثمر ذالک الغرس.

که همه موجودات عالم در یک روشنایی به سر می‌برند، روشن‌اند به نور خدا و با یک اراده حکیمانه‌ای تدبیر می‌شوند. در این آیه یکی از پدیده‌های جهان را (مسئله باد و ابر و باران و تگرگ و به اصطلاح علمای قدیم «کائنات جوّیه»)، برای ما بیان می‌کند و در آخر این آیات این تعبیر هست که ما با چشم حقیقت‌بین و با دیده عبرت (دیده نافذ و نفوذکننده) در اینها بنگریم.

نتیجه گیری

زندگی انسان که حدفاصل بین تولد تا مرگ است، در نگرش اسلامی دارای مشخصاتی است از جمله آنکه: ۱- حسب کلام امام علی (ع) هر نفس انسان، گامی است که انسان به سوی مرگ برمی‌دارد.^۱ ۲- در حالیکه زمان مرگ انسان نزدیک است انسان در غفلت است.^۲ ۳- زندگی دنیوی با مرگ انسانی منجر به نیستی انسان نمی‌شود و از معصومین (ع) نقل شده است که شما برای ماندن خلق شدید، نه برای نیست شدن.^۳ بر این اساس دنیا یک مرحله از تطور انسان است همچنانکه در دوره رحمی مرحله‌ای از تطور انسان است. ۴- فاصله بین تولد تا مرگ که زندگی دنیوی نامیده می‌شود دوره کاشت است و هرکس آنچه را از خوبی یا بدی بکارد در جهانی دیگر درو خواهد کرد.^۴ ۵- سبک زندگی ما یعنی آنگونه که ما با خداوند، خود، دیگران و طبیعت (هستی) تعامل داریم. ۶- همانطور که قبلاً گفته شد: سبک زندگی وقتی مطلوب و متناسب با ارزش‌های اسلامی است که فرد به تمام روابط چهارگانه (ارتباط با خدا، خود، دیگران و طبیعت) توجه داشته و اهمیت هر یک از این تعاملات را در چارچوبی که دستورات اسلامی مشخص کرده‌اند مدنظر داشته و نسبت به آنها غفلت نرزد. در این مقاله مهمترین

۱- نفس المرء خطا الی اجلها

۲- اقترب للناس حسابهم و هم فی غفلت معرضون. آیه قرآن کریم

۳- خلقتم للبقا لا خلقتم للفنا

۴- الدنيا مزرعه الاخره

حوزه‌های تعاملی مربوط به هریک از این ابعاد چهارگانه با استناد به روایات معصومین (ع) و آیات قرآن معرفی شدند. آنچه ارایه شده است یک مدخل مقدماتی برای ورود به هریک از این ابعاد چهارگانه است، تشریح و تبیین دقیق و کامل این ابعاد نیازمند بحث مفصلی است که قطعاً در این مجال نمی‌گنجد.

منابع فارسی

- آقا نجفی اصفهانی، محمد تقی. (بی تا). *عیون أخبار الرضا (ع)*. ج ۲ (چاپ اول). ترجمه، غفاری و مستفید. تهران: انتشارات علمیه اسلامیة.
- امین زاده، بهناز. (۱۳۸۲). *جهان بینی دینی و محیط زیست (درآمدی برنگرش اسلام به طبیعت)*، فصلنامه محیط شناسی. شماره ۳۰.
- بشیری، مژگان عزیزاده، حمید و کرمی، ابوالفضل. (۱۳۸۵). بررسی ویژگی‌های روان سنجی و هنجاریابی پرسشنامه شیوه زندگی (BASIS-A) بر روی جوانان ۱۸ تا ۴۰ سال. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره. جلد ۶. شماره ۲۱.
- پروینی، خلیل و جعفری، روح‌الله. (۱۳۸۵). *نشریه دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید باهنر کرمان*، دوره جدید. شماره ۱۹ (پیاپی ۱۶).
- پورغفاری، سیده سوگل؛ پاشا، غلامرضا؛ عطاری، یوسفعلی. (۱۳۸۸). *بررسی اثر بخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روان شناسی فردی بر رضایت زناشویی در بین پرستاران متأهل زن بیمارستان دکتر گنجویان دزفول*. یافته‌های نو در روان شناسی. شماره: ۴ (۱۲).
- جعفری، بهراد. (۱۳۸۰). *تحف العقول (چاپ اول)*. ترجمه جعفری. تهران: انتشارات اسلامیة.
- حکیمی، اخوان و آرام، احمد. (۱۳۸۰). *الحیاء*. ج ۱ (چاپ مکرر). ترجمه احمد آرام تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- جوادی آملی (آیت الله). (۱۳۹۱). *مفاتیح الحیاه*. قم: مرکز نشر اسراء.

فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی

جواهری، جواد؛ فرج زادگان، زیبا؛ شمس، بهزاد؛ کلیشادی، رویا؛ شریفی، غلامرضا؛ عسگری، مینا؛ خیرمند، مریم. (۱۳۸۹). *ارزشیابی آموزش سبک زندگی سالم به نوجوانان به طور مستقیم، از طریق والدین و مربیان به کمک مدل ارزشیابی CIPP*. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی. شماره: ۱۰(۳) (پیاپی ۲۷).

حکیمی، اخوان و آرام، احمد. (۱۳۸۰). *الحیاء*. ج ۲ (چاپ مکرر). ترجمه احمد آرام. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

خرمشاهی، بهاء الدین و انصاری، مسعود. (۱۳۷۶). *پیام پیامبر (چاپ اول)*. تهران: انتشارات منفرد. خسروی، موسی. (۱۳۶۴). *موعظ امامان علیهم السلام* - ترجمه جلد هفدهم بحار (چاپ اول). تهران: انتشارات اسلامیه.

دهقان زاده، شادی؛ جعفرآقایی، فاطمه؛ تبری خمیران، رسول. (۱۳۹۱). *بررسی ارتباط مشخصات فردی اجتماعی، سبک زندگی و میزان مواجهه با رویدادهای استرس زا با سرطان کولورکتال*. پژوهش پرستاری. شماره: ۷ (۲۴).

ذوالفقاری، ابوالفضل؛ سلطانی، لائین. (۱۳۸۹). *بررسی رابطه سبک زندگی با هویت قومی جوانان (مطالعه موردی: شهرستان مهاباد)*. مجله جامعه شناسی ایران تابستان. شماره: ۱۱(۲).

سرایی، حسن؛ پورجبللی، ربابه. (۱۳۸۶). *بررسی مقایسه‌ای سبک زندگی دو قوم کرد و آذری (مورد مطالعه قوم کرد و آذری شهر ارومیه)*. فصلنامه علوم اجتماعی. شماره: ۳(۱۳).

سلگی نهانندی، علی. (۱۳۷۶). *ارشاد القلوب*. ج ۱ (چاپ اول). ترجمه، سلگی. قم: انتشارات ناصر. صابری یزدی، علی رضا و انصاری محلاتی، محمدرضا. (۱۳۷۵). *الحکم الزاهره* (چاپ دوم). ترجمه انصاری. قم: مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی.

صفاری، محسن؛ امینی، نجمه الملوک؛ افتخاراردبیلی، حسن؛ محمودی، محمود؛ سنایی نسب، هرمز. (۱۳۹۱). *ارزشیابی مداخله آموزشی مبتنی بر مدل پرسید پرسید به منظور ارتقای سبک زندگی نوجوانان*. دانشور. شماره: ۱۹(۹۸).

عابدی، پروین؛ هوانگ سولی، مری؛ کندای، میرنالینی؛ یاسین، زیتون؛ شجاعی زاده، داوود؛ حسینی، مصطفی. (۱۳۹۰). *بررسی تأثیر تغییر سبک زندگی با استفاده از مدل اعتقاد بهداشتی بر عوامل خطر ساز قلبی در زنان یائسه شهر اهواز*. تحقیقات نظام سلامت. شماره: ۷(۱).

- علی محمودی، عباس. (۱۳۸۱). محاسبه نفس یا روش پیشگیری از وقوع جرم (چاپ اول). تهران: انتشارات فیض کاشانی.
- فارابی، یعسوب؛ عباسی علی کمر، محمد علی. (۱۳۸۰). آداب معاشرت از دیدگاه معصومان علیهم السلام (چاپ پنجم). مشهد: انتشارات آستان قدس.
- فلسفی، محمد تقی. (۱۳۶۸). الحدیث - روایات تربیتی. ج. ۱ (چاپ مکرر). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- فیاض بخش، احمد؛ خواجه کاظمی، راضیه؛ سلیمانی نژاد، مرضیه؛ رحیمی، فاطمه؛ جهانگیری، لیلا؛ حیدری، سمانه؛ شمس، محسن. (۱۳۹۰). استفاده از اینترنت و سلامت در دانشجویان: بررسی آگاهی، نگرش، و سبک زندگی مرتبط با اینترنت. حکیم. شماره: ۱۴ (۲).
- قراملکی، احد فرامرز. (۱۳۹۰). نظریه خودشناسی رازی در طب روحانی و جایگاه آن در نظام اخلاقی وی. نشریه انسان پژوهی دینی. سال هشتم. شماره ۲۵.
- کریمی، یوسف. (۱۳۹۰). روان شناسی شخصیت (چاپ شانزدهم). تهران: نشر ویرایش.
- مسترجمی، سید هدایت الله. (۱۳۶۶). علل الشرائع (چاپ ششم). ترجمه مسترحمی. تهران: انتشارات کتاب فروشی مصطفوی.
- مشکی، مهدی؛ توکلی زاده، جهان شیر؛ بحری، نرجس. (۱۳۸۹). ارتباط باورهای کنترل سلامت و سبک زندگی در زنان باردار. مجله دانش و تندرستی (ویژه نامه ششمین کنگره اپیدمیولوژی ایران). شماره ۵.
- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). مصباح الشریعه (چاپ اول). ترجمه مصطفوی. تهران: انتشارات انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۶۷). آشنایی با قرآن. تهران: انتشارات صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۶۹). مسئله شناخت. (جلد چهارم. تفسیر سوره نور) تهران: انتشارات صدرا.
- معمدی، عبدالله. (۱۳۹۱). تحلیلی از نظریه‌های شخصیت و ارائه دیدگاهی متفاوت از شخصیت براساس متون اسلامی.
- منصوریان، مرتضی؛ قربانی، مصطفی؛ آسایش، حمید؛ پاشایی، طاهره؛ مقصدلو، درسا؛ حسینی، شیرزاد؛ نوروزی، مهدی. (۱۳۸۹). ارتباط سبک زندگی و پرفشاری خون در جمعیت روستایی

فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی

شهرستان گرگان در سال ۱۳۸۷. مجله دانش و تندرستی شماره: ۵ (ویژه نامه ششمین کنگره اپیدمیولوژی ایران).

منصوریان، مرتضی؛ قربانی، مصطفی؛ شفیعیان، ناهید؛ آسایش، حمید؛ رحیم زاده برزکی، هادی؛ شفیعیان، زینب؛ عارفی راد، طاهره؛ مقصدلو، درسا. (۱۳۹۱). مدیریت ارتقای سلامت. شماره: ۱ (۲).

نصرتی، شیماء؛ ذوالفقاری، ابوالفضل. (۱۳۹۱). تأثیر میزان دینداری بر سبک زندگی جوانان تهرانی. پژوهش اجتماعی. شماره: ۵ (۱۴).

صمیمی، رقیه؛ مسرور رودسری، دریادخت؛ حسینی، فاطمه؛ تمدن فر، مهرآسا. (۱۳۸۵). ارتباط سبک زندگی با سلامت عمومی دانشجویان. نشریه پرستاری ایران. شماره: ۱۹ (۴۸).

منابع لاتین

Longman P, Longman dictionary of contemporary English, 4TH edition, New York, Pearson education, 2008.